



标题：交通信号灯

目标：

练习标记和处理情绪、自我认知和怎样冷静下来。

介绍：

这里你将练习用“交通信号灯”来冷静下来。



材料：

彩笔/记号笔
白纸

说明：

画一个交通信号灯或者在桌上放一个空白的“交通信号灯”，给三个灯涂上颜色，一个红色，一个黄色，一个绿色。

这些颜色用作符号，什么时候要冷静下来：

红色 = “停止” 和冷静下来

黄色 = 我需要在行动前想一想…

绿色 = 我已经冷静下来，我来尝试最好的方案

你是否设想一个你觉得需要转到“停止”的信号灯？比如，一个朋友可能惹得你很生气。

讨论：

- 如果在“红色区域”，怎样冷静下来到黄灯？怎样才能用各种方法到绿灯？
- 当你冷静下来，你怎样处理面对的情况？比如告诉一个成年人刚发生了什么，开始同惹你的人争斗？你的行动的结果会是什么？
- 当你已经想到一个好方案，你到了绿色区。在绿色区不意味着你将达到目的。这会有什么感受？



POP-UP
FESTIVAL